



# L'effet Platinum :

## neutralisation de l'acidité

Wulf Dröge, Ph.D.  
Premier vice-président, Recherche et développement

Nous connaissons les effets négatifs de l'acidité. Par exemple, lorsque le lait surit et qu'il a mauvais goût, c'est qu'il contient de l'acidité. Ou encore, si la salade contient trop de vinaigre, elle est trop acide. Là encore, le goût n'est pas agréable. Ainsi, certaines formes de pollution atmosphérique causent les « pluies acides » qui sont très dommageables pour les arbres et peuvent éventuellement dévaster des forêts entières. Si un athlète court 200 mètres à vitesse maximale, ses muscles s'acidifient et ne fonctionnent pas efficacement jusqu'à ce qu'ils retrouvent leur équilibre acide-base ou leur équilibre acide-alcalin comme on l'appelle également.

**M**ais il n'est également pas souhaitable pour nos tissus d'avoir un taux d'alcalinité trop élevé. Les cellules, tissus et liquides organiques ont besoin d'être bien équilibrés : ils doivent être neutres.

Un bon équilibre acide-base s'obtient par une consommation équilibrée de types d'aliments. Idéalement, notre régime alimentaire devrait comprendre de 75 % à 85 % d'aliments alcalinisants et de 15 % à 25 % d'aliments acidifiants. Les aliments alcalinisants comprennent les grains, la plupart des fruits et des légumes. Les aliments riches en protéines comme la viande, le poisson, les produits laitiers et les blancs d'œufs sont les principaux aliments qui produisent de l'acide.

On reconnaît de plus en plus maintenant que la majorité des gens en Amérique du Nord affiche un taux d'acidité assez élevé. Cet état de choses s'explique par notre régime alimentaire occidental qui contient une abondance d'aliments acidifiants. Ce phénomène se manifeste par un taux d'acidité élevé dans l'urine. Même si le corps est doté de régulateurs appelés « tampons » qui rétablissent l'équilibre acide-base, il y a un prix à payer pour se débarrasser de l'excès d'acidité. La capacité d'éliminer l'acide par la fonction rénale est relativement limitée et l'excrétion de l'acide constitue un fardeau pour les reins. Le rôle de tampon que joue notre sang grâce au

bicarbonate qu'il contient est aussi extrêmement limité et compromet sa capacité de transporter le dioxyde de carbone que nous expirons. Éventuellement, la majorité du fardeau que constitue le tamponnage de l'excès d'acidité repose sur nos os, et ce, aux dépens du contenu minéral osseux. La conséquence la plus étudiée, et éventuellement la plus dommageable de l'acidification de notre corps, est effectivement la perte en teneur minérale de l'os qui peut ultimement causer une maladie dévastatrice, l'ostéoporose. Il ne s'agit là que d'un seul exemple clair et bien étudié, mais un déséquilibre acide-base peut à la longue compromettre des fonctions importantes dans toutes les cellules et les tissus de notre organisme.

Immunocal Platinum a été développé scientifiquement en vue de favoriser l'équilibre acide-base de notre corps. Tout comme la formule originale d'Immunocal, il aide à la santé et favorise le maintien d'un système immunitaire fort. Toutefois, il contient en plus un mélange des sels d'acide citrique qui aident à neutraliser l'acidité dans notre corps. Ces sels d'acide citrique contiennent un alcali très puissant comme le potassium en combinaison avec un acide faible, c.-à-d. l'acide citrique, qui est métabolisé en dioxyde de carbone et éventuellement expiré. Lors de ce processus, ces sels d'acide citrique jouent un rôle important de tampon pour neutraliser l'excès d'acidité métabolique. ☒

On dit que tout est dans « le synchronisme ». C'est le cas de l'hiver qui rime toujours avec frénésies des Fêtes qui finissent généralement par faire boule de neige et se terminer inmanquablement en boule de « stress ».

Selon l'Association pulmonaire des États-Unis (American Lung Association), les adultes subissent de deux à quatre rhumes par année et cette moyenne est plus élevée chez les enfants. Pour une personne occupée, cela représente beaucoup de périodes d'inactivité.

Les rhumes sont causés par des virus et c'est pour cette raison qu'il n'y a pas de cure pour le rhume. Il nous faut donc mettre l'accent sur la prévention. Les quelques conseils de base suivants vous aideront à traverser la saison froide avec un minimum de visites à la pharmacie.

La consommation de compléments alimentaires a été appuyée par de nombreuses études. De plus, des experts du monde médical confirment les avantages de prendre des compléments.

En novembre 2007 les professionnels de la santé du site « Life... supplemented » rapportaient qu'une étude d'impact\* démontrait qu'aux États-Unis 79 % des médecins et 82 % des infirmières recommandaient des compléments alimentaires à leurs patients. L'étude a également démontré qu'un nombre pratiquement équivalent, soit 72 % des médecins et 89 % des infirmières, consommaient eux-mêmes des vitamines, minéraux, herbes et autres suppléments.

# Chassez la *froidure* de l'hiver

## **DIMINUER LE STRESS**

Certains types de stress affaiblissent le système immunitaire. En conséquence, le corps est plus susceptible de contracter le rhume. Quoique nous subissions tous un certain niveau de stress au cours de nos occupations quotidiennes, allant du stress causé par les embouteillages jusqu'aux formes plus sévères causées par des expériences traumatiques, il est essentiel de pouvoir contrôler son niveau de stress afin de maintenir une fonction immunitaire optimale. . . et combattre ces fameux rhumes.

Il y a plusieurs techniques qui peuvent aider à réduire le niveau de stress. Notamment, l'exercice physique en passant par la relaxation et les techniques de respiration ou tout simplement la marche et la contemplation de la nature. Dans tous les cas, il s'agit de rechercher l'harmonie intérieure.

## **PRENEZ SOIN DE VOUS**

Nous n'avons jamais été aussi au fait de l'importance d'un régime sain et équilibré que nous le sommes de nos jours. Apprendre à connaître les besoins de notre corps en termes d'aliments et de nutriments est une discipline en soi que nous avons incorporée dans notre éducation informelle et nos connaissances générales.

En tant que parents, nous prenons bien soin que nos enfants mangent bien et de façon régulière. Par contre, en tant qu'adultes, nous sautons souvent des repas. Un autre de nos défis consiste à nous procurer des aliments naturels qui n'ont pas été contaminés par des pesticides toxiques ou des préservatifs ou autres produits nocifs. On disait autrefois qu'une bonne alimentation suffisait à fournir tous les nutriments nécessaires à notre corps. Ce n'est plus nécessairement le cas de nos jours. Heureusement, nous pouvons avoir recours aux compléments alimentaires.

## **BONNE NUIT, BON RÊVE**

Nous savons tous qu'il est important d'avoir suffisamment d'heures de sommeil. Malgré tout, certains d'entre nous sacrifient des heures de sommeil afin de pouvoir accomplir davantage de tâches. Le manque de sommeil nuit à la concentration et laisse place aux erreurs d'inattention. Le manque de sommeil cause également un ralentissement du temps de réaction physique et mental.

Sachant cela, on ne s'étonne pas de constater que le manque de sommeil peut avoir un impact important sur le système immunitaire. Le manque de sommeil épuise le corps et l'empêche de combattre efficacement les virus avec lesquels il entre en contact.

Souvenez-vous que si vous ne vous sentez pas frais, dispos et alerte pour faire face aux défis de la journée, votre corps ne l'est pas non plus. De plus, il n'y a rien de tel qu'une bonne nuit de sommeil pour aider le corps à se rétablir.

## **RESPECTEZ VOTRE CORPS**

Il est également très important d'éliminer, ou tout au moins minimiser, l'usage d'autres substances nocives comme les drogues, l'alcool, le tabac et les autres outrages que l'on fait subir à son corps. Lorsqu'il fonctionne de façon optimale, notre corps nous rend tellement de grands services. On ne peut se permettre de négliger d'en prendre soin!

Et avec la saison des Fêtes qui approche, faire provision d'Immunocal ou d'Immunocal Platinum et de la Trousse des essentiels quotidiens, vous permettra d'affronter cette période stressante de l'année en toute facilité et en bonne santé. ☑

\*[http://www.lifesupplemented.org/articles/news/study\\_finds\\_physicians\\_and\\_nurses\\_both\\_take\\_and\\_recommmend\\_dietary\\_supplements.htm](http://www.lifesupplemented.org/articles/news/study_finds_physicians_and_nurses_both_take_and_recommmend_dietary_supplements.htm)